Learn at Home
Time Management
For Beginners

کامیابی ڈائجسٹ
National leader in personal
development literature since 2005
مدیر اعلا سید عرفان احمد

آسان
ٹائم مینجمنٹ

جدید معلومات اور روزمرہ کے عملی مشورے
خاص کر، ٹائم مینجمنٹ کے مبتدین کیلئے آسان اور موثر مشقیں



فہرست

1

ٹائم مینجمنٹ کیا ہے؟

''وقت تلوار کی طرح ہے؛ اس سے پہلے کہ یہ تمہیں کاٹے،
تم اسے کاٹ ڈالو!''

امام شافعی علیہ الرحمۃ اللہ

آپ کسی ادارے میں کام کرتے ہیں اور آپ کے بوس (Boss) نے آپ کو اگلے ماہ کی میٹنگ تک مکمل کرنے کیلیئے اہم ترین کام دیا ہے، جو آپ کیلیئے بہت بڑا اعزاز ہے۔

یا

آپ کا اپنا کاروبار ہے اور آپ کو ایک بڑا کام ایک ماہ میں نمٹانے کا ٹھیکا مل گیا ہے، جس میں آپ کو بہت منافع ہوگا۔

تو

آپ کے جذبات کیسے ہوں گے؟

آپ کی خوشی کا ٹھکانا نہ ہوگا۔ آپ ہوا میں اُڑتے پھریں گے۔ آپ کو ترقی اور منافع کے پہاڑ بلند ہوتے نظر آئیں گے۔

لیکن

وقت گزرتا رہے گا۔ ابتدا میں آپ سوچیں گے کہ اس کام کو کرنے کیلیئے ابھی بہت وقت باقی ہے۔ پورا ایک مہینہ، دو مہینہ۔۔۔۔ لیکن پھر غیر محسوس طور پر وقت گزرتا رہے گا، یہاں تک کہ میٹنگ کے انعقاد یا کام کی تکمیل کی تاریخ میں صرف دو چار دن باقی رہ جائیں گے۔ اب آپ کو فکر ہوگی کہ کیسے اس تاریخ سے پہلے اس کام کو نمٹایا جائے۔ آپ کو بے چینی اور گھبراہٹ شروع ہوجائے گی۔ آپ اس کیلیئے منصوبہ بندی (پلاننگ) شروع کردیں گے۔

کوشش کرتا ہے، لیکن کیا اس نے تیرا کی سیکھ کر اپنا وقت اور توانائی ضائع کی ہے؟ ماہر ترین آرکیٹکٹ کے مکان میں بھی دراڑ پڑ سکتی ہے۔ بہترین معالج بھی بیمار ہو سکتا ہے۔

لیکن یہاں ایک اور بڑا سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ جو لوگ مقصد زندگی کا تعین کر چکے ہیں اور ان کے سامنے اہداف ہیں، وہ بھی بعض اوقات اپنے اہداف کو مقررہ وقت پر مکمل نہیں کر پاتے۔ اس کے کئی اسباب ہیں اور ان اسباب کا سامنا کرنا اور ان پر قابو پا کر مقررہ وقت پر اپنے کاموں کی تکمیل ہی دراصل ٹائم مینجمنٹ کے فن میں مہارت ہے۔ اور ٹائم مینجمنٹ کا یہ فن رفتہ رفتہ آتا ہے۔ جس طرح دنیا کا کوئی بھی ہنر آدمی ایک دَم سیکھ نہیں جاتا، اسی طرح تنظیم وقت یعنی اپنے وقت کا بہترین استعمال بھی بار بار کی کوششوں اور مشقوں سے آتا ہے۔ (لہٰذا ہم اپنے قارئین سے گزارش کریں گے کہ وہ اس کتاب کو ایک بار پڑھنے کو کافی نہ سمجھیں، بلکہ بار بار اس کتاب کا مطالعہ کریں اور کئی کئی بار اس کتاب میں دی گئی مشقوں کو حل کریں۔)

اپنا جائزہ تو لیجیے

چلیئے، اپنا جائزہ لیجیے کہ آپ کس حد تک اپنے Time کو Manage کرنے میں ماہر ہیں اور آپ اپنے قیمتی وقت سے کتنا فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اپنے گزشتہ پانچ برس پر نظر ڈالیے، پھر اپنے آئندہ پانچ برس کا سوچیے۔ اپنے گزشتہ پانچ برس کا جائزہ لیتے ہوئے خود سے درج ذیل سوالات کیجیے:

آپ کی عمر کیا تھی؟

آپ کیسے دکھائی دیتے تھے؟

آپ کیا پہنتے تھے؟

آپ کہاں رہتے تھے؟

کیا آپ شادی شدہ تھے؟

کیا آپ کے بچے تھے؟ کتنے؟

آپ کون سا کھیل کھیلتے تھے؟

چارٹ یا کسی خاص انداز کی ضرورت ہے۔ یہ منصوبہ بندی تو بہت سیدھی سادی ہے اور اس کے چار مراحل ہیں:

الف غور کیجیے (Think)

ب تحریر کیجیے (Write)

ج گفتگو کیجیے (Conversation)

د تصور کیجیے (Imagination)

منصوبہ بندی کا سب سے پہلا اور اہم مرحلہ غور و فکر ہے، کیونکہ اسی کی بنیاد پر آپ آئندہ کے تینوں مراحل کو لے کر آگے بڑھتے اور اپنے وقت کی تنظیم کرتے ہیں۔ یہی مرحلہ آپ کی خواہشوں، دلچسپیوں، صلاحیتوں وغیرہ پر انحصار کرتا ہے، اور اسی سے آپ کی کامیابی اور ناکامیوں کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ آپ کا اس کتاب کو حاصل کرنا اور اس کا مطالعہ کرنا اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ نے اپنے وقت کو ضائع ہونے سے بچانے اور اسے قیمتی بنانے کیلئے فکر شروع کر دی ہے۔

ترجیحات

آپ اس وقت تک موثر تنظیم وقت نہیں کر سکتے، جب تک آپ اپنی ترجیحات (Priorities) کا تعین نہیں کر لیتے۔ معروف فلسفی اسٹیفن آر کوی کا کہنا ہے، میں ذاتی طور پر اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ ٹائم مینجمنٹ کے ضمن میں بہترین اندازِ فکر اس جملے میں بند ہے:

تنظیم کرو، اور اپنی ترجیحات کے مطابق کاموں کی تکمیل کرو!

سوال یہ ہے کہ زندگی میں ترجیحات کا تعین کیوں ضروری ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ آدمی کی خواہشات تو بے شمار ہوتی ہیں، لیکن فطری اور عملی طور پر اپنی تمام خواہشات اور خوابوں کو پورا کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ پھر، اکثر خواہشوں اور خوابوں کے درمیان تصادم بھی ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک نوجوان سائنس داں بننے کے خواب دیکھ رہا ہے لیکن وہ فلموں میں بھی کام کرنا چاہتا ہے تو ان دونوں خواہشات کے درمیان تصادم ہوگا۔ اس کی دونو

4

اہداف اور اقدار

”آپ کو پورا وقت ملے گا، مگر ایک ساتھ نہیں!“

اوپرا ونفری

آپ اپنی زندگی میں کیا چاہتے ہیں؟ آپ اپنی زندگی میں کیا کرنے کے خواہش مند ہیں؟ بعض لوگ اس سوال کا مبہم سا جواب ضرور دیں گے (تاہم ان کے ذہن میں اس کا واضح خاکہ نہیں ہوتا)۔ اگر واقعتاً آپ کے سامنے کوئی واضح منزل متعین نہیں ہے تو آپ کہیں بھی پہنچ جائیں گے (جس کا آپ کو بھی علم نہیں ہوگا)۔ آپ اس وقت تک اپنے وقت کی بہترین تنظیم نہیں کر سکتے، جب تک آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ شاہراہِ زندگی پر کس سمت میں محوسفر ہیں یا کہاں جانا چاہتے ہیں۔

آپ کے اہداف (Goals) آپ کے وقت کے استعمال کو ایک خاص رُخ پر لگاتے ہیں اور تبھی آپ نے تنظیم وقت کے ذریعے جن آرزوؤں کی تکمیل کی عملی سعی کی ہے، وہ بر آتی ہیں۔ لیکن اہداف کے تعین کے بغیر کسی منزل تک پہنچنا اور شاہراہِ زندگی پر کامیابی کا سفر طے کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ یہ اہداف اگرچہ ہمارے اندر ہوتے ہیں، اس کے باجود اِن کے بارے میں جواب دینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ؟ ہم نے شعوری طور پر ان اہداف کے پر فوکس ہی نہیں کیا ہوتا۔

چلیئے، میں آپ سے کہتا ہوں کہ ہمیشہ خوش رہنے کیلئے آپ کو جو بھی شے درکار ہے، میں آپ کو فراہم کرتا ہوں تو آپ کیا کہیں گے؟ آپ بہترین شریک حیات کا تقاضا کریں گے یا بہترین گھر کا یا بہترین ملازمت کا؟ کسی خوب صورت ترین پُرفضا مقام کا یا ساحل سمندر پر قائم عالی شان ہٹ کا؟ مگر یہ تمام چیزیں آپ کو ایک نہ ایک دن بیزار کر دیں گی۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ ایسے ہی اہداف کے پیچھے دن رات اپنا وقت، اپنی توانائیاں اور

انسانوں کی ضرورت ہے۔ تعلقات دو طرح کے ہوتے ہیں: گھر بار اور معاشرہ (سماج)۔

انسان کی زندگی میں گھر بار سے متعلق بہت سے اہداف ہوتے ہیں۔ گھر بار سے مراد بیوی بچے خاص طور پر، اور پھر والدین ہیں۔ آپ کو اپنے آپ سے باقاعدگی سے یہ سوال کرنا چاہیے، کیا میں نے کام اور گھر کے درمیان تقسیم اوقات میں توازن رکھا ہوا ہے؟ کیا میں اپنے بیوی بچوں اور والدین کو اتنی توجہ دے رہا ہوں جو اُن کی ضرورت اور حق ہے؟ کیا کام اور کیریر کے ساتھ گھر بار کیلئے بھی اپنا وقت اور توانائی مختص کیے ہیں؟

اگر آپ نے اب تک ٹائم مینجمنٹ کے ضمن میں اپنے گھر والوں کو شامل نہیں کیا تو بڑی غلطی کی ہے۔ اپنا جائزہ لیجیے اور دیکھئے:

☆ اپنے اہل خانہ (بیوی بچوں) سے تعلق اور محبت استوار کرنے کیلئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

☆ گھر کے ہر بچے اور بیوی سے فرداً فرداً تعلق اور قربت کو بڑھانے کیلئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

تعلقات کی دوسری قسم وہ ہے جہاں آپ رہتے ہیں، یہاں دوسرے انسان بھی رہتے ہیں۔ آپ اور وہ سب مل کر ایک معاشرہ تشکیل دیتے ہیں۔ اس معاشرے میں آپ کے پڑوسی، آپ کے رشتے دار، دوست وغیرہ سبھی شامل ہیں۔ پھر نادار، غریب غربا بھی آپ کے معاشرے کا حصہ ہیں۔ ان سب کے مختلف طرح کے حقوق ہیں۔ آپ کو ان کیلئے بھی وقت نکالنا ہے۔ ٹائم مینجمنٹ کا فن آپ کو یہ دکھاتا ہے کہ آپ کو معاشرے کے تمام طبقات کیلئے کس طرح اپنا وقت نکالنا اور ان کے ساتھ نباہ کرنا ہے۔ چنانچہ اپنے معاشرتی اہداف کا تعین بھی ایک متوازن زندگی کیلئے ضروری ہے۔

اپنا جائزہ لیجیے اور دیانت داری سے ان سوالات کے جواب دیجیے:

☆ آپ کے تعلقات اپنے پڑوسیوں سے کیسے ہیں؟

+خراب +مناسب +اچھے

☆ آپ ہر ہفتے کتنے رشتے داروں کے ہاں جاتے ہیں؟ (اس رشتے داری میں سسرال یا میکے کے قریبی رشتے دار شامل نہ کیجیے، وہاں تو جانا ہی پڑتا ہے!)

27

توازن - بہ ہر صورت

’’زندگی تو وہی قیمتی اور کامیاب ہے جو دوسروں کیلئے گزاری جائے!‘‘

ایلبرٹ آئنسٹائن

انسانی حیات کے دو بڑے شعبے ہیں: زندگی اور کام۔ پھر ان شعبوں کو بھی آپ مزید شاخوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ مثلاً خاندان، پیسہ، سماج، صحت وغیرہ۔ ایک زمانہ تھا کہ جب کام کو سب سے اہم تصور کیا جاتا تھا۔ لوگ اس لیے کام کرتے تھے کہ زیادہ سے زیادہ دولت کما سکیں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ آسائشیں جمع کر سکیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ انسان نے پیسہ کمانے کی دُھن میں اپنی صحت اور گھر بار کو داؤ پر لگا دیا، پھر صحت اور گھر کی خاطر اپنی دولت کو بہا دیا۔ اکیسویں صدی میں یہ تصور قابل تحسین نہیں رہا۔ اب زندگی کی دوڑ دھوپ میں پیسہ ہی سب کچھ نہیں ہے۔ زندگی تبھی حسین ہو سکتی ہے کہ جب اس کے تمام شعبے متوازن ہوں۔

بستر مرگ پر

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آدمی کو اپنی موت کے وقت کہ جب وہ بستر مرگ پر ہو، سب سے زیادہ افسوس کس بات کا ہوتا ہے؟ وہ اس بات پر افسوس کرتا ہے کہ اس نے اپنی چاہنے والوں کے ساتھ بہت کم وقت گزارا۔ اس نے ان پیاروں کو وہ نہیں دیا، جو وہ اس سے توقع رکھتے تھے۔ ایک آسٹریلوی نرس ’’برونی ویر‘‘ نے اپنی تحقیقات کے بعد اس موضوع پر کتاب لکھی ہے۔ اس نے اپنی زندگی کے کئی برس ایک ہسپتال کے ایسے شعبے میں گزارے جہاں قریب المرگ مریض اپنی زندگی کے آخری بارہ ہفتے گزارتے تھے۔ یہ لوگ اپنے بستر مرگ پر اپنی موت کے منتظر ہوتے تھے اور زیادہ تر اپنی زندگی گزار چکے تھے۔ برونی ویر

ان لوگوں سے سوال کرتی کہ انھیں بستر مرگ پر کس بات کا افسوس رہے گا؟ اس نے جو پانچ افسوس بیان کیے ہیں، اُن میں سے چار کا تعلق اپنی ذات اور انسانی تعلقات سے ہے۔

ہم اپنے کاروبار اور پروفیشن میں اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ اپنی زندگی کے دیگر شعبوں کو بھول ہی جاتے ہیں۔

گاڑی کے پہیئے

انسانی زندگی گاڑی کے چار پہیوں کی مانند ہے۔ اگر گاڑی کا ایک پہیا بھی غیر متوازن، غیر ہم آہنگ ہو گا تو گاڑی چلے گی، مگر اس کا رخ، رفتار اور روانی ٹھیک نہیں ہو گی۔ گاڑی کے چاروں پہیوں میں سے کسی ایک میں ہوا کم یا زیادہ ہو گی، تب بھی گاڑی کے ساتھ یہ معاملہ رہے گا۔ یہی معاملہ ہماری زندگی کے ساتھ ہے۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ اگر ہم نے بہت زیادہ تعلیم حاصل نہیں کی، اعلا عہدے تک نہیں پہنچے، بہت سی دولت جمع نہیں کی تو ہم کامیاب نہیں ہیں۔ لیکن، یہ سب کچھ کرنے میں ہم اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ اپنی زندگی کے اس سے اہم شعبے یعنی خاندان، دوست اور خدمت کو بھول جاتے ہیں۔ یاد رکھیے، زندگی کو خوش حال اور کامیاب کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہماری زندگی کے تمام شعبے متوازن ہوں۔ اگر زندگی کی گاڑی کے تمام پہیئے یعنی شعبے ہم آہنگ نہیں ہوں گے تو زندگی کی گاڑی شاہ راہِ کامیابی پر سبک رفتار نہیں رہ پائے گی۔

زندگی کا پہیا

ٹائم مینجمنٹ کے ماہرین نے زندگی میں توازن رکھنے کیلئے ایک اوزار تیار کیا ہے جسے Wheel of Life یعنی ''زندگی کا پہیا'' کا نام دیا جاتا ہے۔ اس پہیئے کو خاص کر اس وقت استعمال کیا جا سکتا ہے کہ جب آپ کو لگے کہ آپ کی زندگی میں توازن نہیں ہے۔ مثلاً، کاموں کی زیادتی ہے، اسٹریس ہو رہا ہے، اضطراب بڑھ گیا ہے، خاص طور پر، آپ بہت کچھ کرنے کے باوجود خود کو زندگی میں بے ہدف و بے مقصد پا رہے ہیں۔

زندگی کے پہیئے کی یہ مشق کرنے سے زندگی کے آپ کے تمام شعبوں میں ہم آہنگی



- Financial & Money matters
- Psychological & Emotional disorders
- Office & Business issues
- Family conflicts
- Educational & Career guidance
- Bad Habits & Addictions

8 & 13 Week 1-1 Life-Coaching (Online)

with

Syed Irfan Ahmed

For any query & session, please call: **0333-2129515**

WhatsApp FaceBook Via Phone By face